



Cinco minutos (o menos) para la salud

¡Tómese cinco minutos para su salud! A continuación hay algunas cosas que usted puede hacer para proteger su salud y seguridad en ¡cinco minutos o menos!

Un minuto o menos para la salud

Lavarse las manos.

Lávese las manos para reducir su riesgo de propagar gérmenes o de enfermarse. Lo mejor es lavarse las manos con agua corriente y jabón por 20 segundos.

Prevenir intoxicaciones.

Siga las instrucciones de los productos y mantenga los potencialmente dañinos fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan cuándo llamar al centro de atención de intoxicaciones (*poison control*, 800-222-1222).

Leer las etiquetas de los alimentos.

Sepa la cantidad de grasas, azúcares y otros ingredientes que tiene un producto. Tenga en cuenta que el tamaño de la ración es para asegurarse de que no coma más calorías de las que cree estar consumiendo.

Protegerse la piel.

Utilice filtros solares, póngase a la sombra y cúbrase para ayudar a evitar el riesgo de quemaduras de sol o de cáncer de piel. Use repelente para insectos DEET o Picaridina (*Picaridin*) para protegerse de las picaduras de mosquitos y garrapatas, que pueden causar enfermedades. Vuélvase a poner el repelente según las instrucciones.

Acostar a los bebés boca arriba.

Para ayudar a disminuir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante, coloque a su bebé siempre boca arriba (sobre la espalda) cuando esté descansando, durmiendo o cuando lo deje solo.

Abrocharse el cinturón de seguridad.

Asegúrese de que todos los pasajeros de un vehículo tengan abrochados sus cinturones de seguridad o utilicen asientos de seguridad adecuados. El uso de sistemas de seguridad apropiados para la edad y el tamaño del niño disminuye en más de la mitad el riesgo de lesiones graves o mortales.

Proteger la audición.

Utilice protectores para los oídos, como orejeras o tapones, cuando no pueda reducir el ruido a un nivel seguro.

Cinco minutos o menos para la salud

Comer alimentos saludables.

Tómese solo un minuto adicional para escoger mejor los alimentos. Coma más frutas y verduras, menos grasa saturada y escoja refrigerios saludables.



Conocer los signos de problemas del desarrollo.

Desde el nacimiento hasta los cinco años de edad, su niño debería alcanzar ciertos indicadores del desarrollo con relación a la forma en que juega, aprende, habla y actúa. El retraso de uno de estos signos podría representar un problema de desarrollo.

Revisarse la piel y el cuerpo.

Revítese en forma regular la piel y el cuerpo para detectar cambios en su apariencia o función. Si usted observa o siente algo extraño, consulte con su proveedor de atención médica.

Hacer una cita con el médico.

No postergue su consulta médica, ya sea para hacerse un chequeo o vacunarse. Haga la cita hoy.

Probar las alarmas contra incendios.

Revise todos los meses las alarmas detectoras de humo para verificar que funcionan bien.

Conocer los signos y síntomas de un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.

Si usted o alguien que conoce cree que está teniendo un ataque cardíaco, llame de inmediato al 911. Un tratamiento oportuno puede hacer que aumenten las probabilidades de una persona de sobrevivir a un ataque cardíaco y se reduzcan los riesgos de muerte y discapacidad en caso de ocurrir un accidente cerebrovascular.

Hacer preguntas.

No se arriesgue a sufrir una lesión o cualquier otro problema si hay algo que le resulta confuso o no está claro. Pida ayuda. Entre más conozca, mejor podrá decidir sobre su salud y su seguridad.

Responder un quiz.

Averigüe si usted y su familia enfrentan riesgo de ciertas enfermedades o afecciones en www.cdc.gov/family/quiz (en inglés). Hable de sus inquietudes con su familia y su proveedor de atención médica. Tome las medidas necesarias para ayudar a prevenir ciertos problemas de salud o complicaciones.

Mantener los alimentos en buen estado.

Refrigere cuanto antes las sobras de la comida. Las bacterias pueden crecer con rapidez a temperatura ambiente, por lo que deberá refrigerar los alimentos sobrantes si no se van a consumir dentro de cuatro horas.

Más de cinco minutos valen la pena

Mantenerse activo.

Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incluya actividades que aumenten las frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos. Está bien hacer sesiones de 10 minutos. Incentive a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día. Incluya actividades que aumenten sus frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan sus músculos y huesos.

Prevenir las caídas.

Inspeccione las condiciones que representan un riesgo de caídas en la casa. Cada año, miles de estadounidenses de edad avanzada sufren caídas en el hogar. Las caídas a menudo se deben a objetos y condiciones de riesgo que son fáciles de solucionar.

Mantenerse preparado.

Practique simulacros o ejercicios de preparación ante emergencias en la casa para asegurarse de que todos saben qué hacer en caso de una emergencia. Mantenga un plan de escape y practíquelo. Aliste un kit de provisiones.

Aumentar la comunicación.

Hable con sus niños sobre cómo deben protegerse de las enfermedades y las lesiones y evitar conductas riesgosas como fumar, tener relaciones sexuales y otras.



Para obtener más información visite: www.cdc.gov/family/minutes

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Oficina de Salud de la Mujer • 404.498.2300 (teléfono) • owh@cdc.gov (correo electrónico)